

- **Bau Ratu & Nurwahyuni**, *Pengembangan Model Konseling Kelompok....*

## **PENGEMBANGAN MODEL KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK ASERTIF TRAINING UNTUK MENGENTASKAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER**

**Bau Ratu  
Nurwahyuni**

Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako

### **Abstrak**

*Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran disertai dengan getaran susunan syaraf otonom dengan derajat yang berbeda-beda. Beberapa faktor pemicu timbulnya kecemasan pada siswa di sekolah; (1) faktor kurikulum, (2) faktor Dosen, (3) faktor manajemen, (4) faktor masa depan, dan (5) faktor persaingan. Mengingat kecemasan yang di alami oleh mahasiswa sangat mempengaruhi pencapaian prestasi belajar, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mengentaskan kecemasan mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah (1) mengetahui kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester, (2) menemukan model yang efektif untuk membantu mengentaskan kecemasan mahasiswa, (3) mengetahui tingkat keefektifan model konseling melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan (research and development). Produk yang dimaksud adalah model konseling kelompok melalui asertif traing efektif untuk membantu mengentaskan kecemasan mahasiswa. Langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian pengembangan meliputi: (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) pengembangan model hipotetik, (4) penelaan model hipotetik, (5) revisi, (6) uji coba terbatas. Penelitian ini menggunakan metode mixed methode design sequence. Pada tataran teknis dilakukan sebagai berikut: metode analisis deskriptif, metode partisipatif kolaboratif, dan metode pre eksperimen design. Hasil akhir penelitian ini adalah model konseling kelompok dengan teknik asertif training efektif untuk membantu mengentaskan kecemasan siswa terbukti dari nilai uji Z sebesar -2.371 dengan nilai signifikan 0.018. hal ini dapat dilihat dari nilai sig < 0.05 artinya hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa intensitas menurun tingkat kecemasan siswa, berbeda secara nyata sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik asertif training.*

**Kata Kunci:** *Pengembangan Model Konseling Kelompok dan Teknik Asertif Training*

## I. Pendahuluan

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu adalah makhluk pribadi yang memiliki perasaan dan emosi. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang bisa menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam rentang kehidupannya. Akan tetapi kecemasan juga merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan karena itu berlangsung tidak lama. Oleh karena penting untuk mengingat bahwa kecemasan bisa muncul dengan sendirinya atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa bisa berbentuk kecemasan yang realistis, *neurotic* atau kecemasan moral, karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seorang mahasiswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan pengkajian secara seksama, dengan berusaha mengenali *symptom* atau gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatar belakangi dan mempengaruhinya. Di perguruan tinggi banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada mahasiswa antara lain: (a) faktor kurikulum: target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim perkuliahan yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang begitu ketat dan sulit, (b) faktor dosen: sikap dan perlakuan dosen yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten, pengawasan saat ujian yang terlalu ketat (c) faktor manajemen: penerapan disiplin yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim perkuliahan yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas.

Kecemasan mahasiswa yang terlalu tinggi dalam menghadapi ujian justru akan menurunkan kinerja otak mahasiswa dalam belajar. Sejalan dengan hal tersebut diatas, Turmudhi (2004:4-5) menyatakan bahwa daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis maupun kreativitas mahasiswa dalam belajar justru akan berantakan. Jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, bukan saja kemungkinan gagal ujian makin besar, tetapi juga kemungkinan mahasiswa mengalami sakit psikosomatik dan problem dalam berinteraksi-sosial akan terjadi.

Pada setiap akhir semesterprogram studi melakukan rapat akademik untuk mengevaluasi perkuliahan mahasiswa dalam rangka mengecek kembali kompetensi-kompetensi tersebut dan jika terdapat mahasiswa yang belum meluluskan salah kompetensi yang jadi prasyarat dan harus lulus maka mahasiswa tersebut tidak diperbolehkan untuk mengambil mata kuliah semester depan yang berkaitan dengan mata kuliah sekarang. Oleh karena itu, mahasiswa seringkali mengalami kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester. Selanjutnya standar mahasiswa untuk mengikuti kegiatan praktik pengalaman lapangan yaitu tidak adanya mata kuliah yang nilainya D atau E, jika di bawah dari nilai itu maka mahasiswa dinyatakan tidak diperbolehkan mengikuti kegiatan PPLT, sehingga mahasiswa diwajibkan melakukan remidi sesuai waktu yang telah ditentukan oleh pihak institut jika nilai D dan mengulang kembali mata kuliah yang sudah pernah ditempuh jika nilainya E.

Sejalan dengan pernyataan di atas maka sebagian mahasiswa telah mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester, sehingga ujian yang dilakukan tidak memberikan hasil yang maksimal, karena mereka selalu memandang dirinya sebagai individu yang tidak sanggup untuk mengerjakan secara maksimal, dan juga mereka selalu berpresepsi bahwa kebijakan yang telah di tetapkan oleh pihak program studi sangat tinggi dan ideal sehingga dalam menghadapi ujian mereka sangat cemas.

Fenomena di atas yang di alami oleh mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester, maka gejala-gejala yang muncul pada mahasiswa yang mengalami kecemasan yaitu; merasa takut terhadap ujian, cemas, khawatir kepada pengawas ujian, tidak senang kepada teman, bersikap apatis, pesimis, acuh tak acuh, murung dan merasa putus asa mengerjakan soal ujian, merasa tertekan, tidak berdaya, kehilangan harapan dan tidak mampu relaks mengikuti ujian tersebut. Dalam kondisi seperti ini mahasiswacenderung lebih berpikir secara irasional sehingga sulit untuk berpikir rasional.

Mengingat kecemasan yang di alami oleh mahasiswa sangat mempengaruhi terhadap pencapaian hasil belajar dan kesehatan fisik atau mental mahasiswa, sehingga perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mengentaskan kecemasan

mahasiswa di kampus, terkait dalam menghadapi ujian akhir semester pada setiap kompetensi-kompetensi dasar.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini fokus pada sejumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester, karena mahasiswa tersebut menganggap ujian akhir semester adalah suatu hal yang sangat membahayakan dan mahasiswa dituntut harus mampu menyelesaikan semua kompetensi yang telah ditetapkan oleh program studi dan kompetensi-kompetensi tersebut harus dituntaskan pula pada semester yang berlangsung karena ketuntasan kompetensi merupakan salah satu syarat dalam mengikuti semester berikutnya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **”Pengembangan Konseling Kelompok Melalui Teknik Asertif Training Untuk Mengentaskan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester (Penelitian Eksperimen pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Semester III Tahun Akademik 2013/2014)”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana kondisi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester?
- b. Bagaimana rumusan pengembangan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan menghadapi ujian akhir semester.
- c. Sejauh mana tingkat keefektifan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan menghadapi ujian akhir semester

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui kondisi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester

- b. Untuk memperoleh rumusan pengembangan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan menghadapi ujian akhir semester.
- c. Untuk mengetahui tingkat keefektifan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan menghadapi ujian akhir semester.

## **II. Kajian Pustaka**

### **A. Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian**

#### **a. Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Akhir Semester**

Kegiatan belajar bertujuan untuk mencapai suatu perubahan tingkah laku dalam diri individu yang terjadi secara sadar, bersifat terus menerus, fungsional, positif dan aktif, serta terarah atau terstruktur. Suatu perubahan tentunya dapat diamati dan dinilai, untuk mengetahuinya maka pada akhir proses belajar dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dilakukan proses penilaian melalui pelaksanaan ujian untuk mengetahui hasil akhir yang dicapai oleh mahasiswa.

Mahasiswa di perguruan tinggi diwajibkan untuk mengikuti ujian atau tes secara rutin, mengerjakan tugas harian baik secara individu maupun kelompok, ujian tengah semester, ujian akhir semester, bahkan ujian praktik dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan pengampu dalam melakukan proses perkuliahan baik secara teori maupun praktik dengan harapan teori-teori yang di ajarkan kepada mahasiswa untuk dapat mereka mengaplikasikan langsung.

Pada hal ujian akhir semester dalam bentuk ujian praktik bagi sebagian mahasiswa merupakan suatu kegiatan yang kurang menyenangkan dan dapat menyebabkan kecemasan; karena ujian atau tes tersebut merupakan kondisi yang menekan yang dapat menimbulkan kecemasan, contohnya, terdapat pada situasi ketika mahasiswa harus menghadapi sebuah ujian praktek dikarenakan pada semester tersebut mahasiswa dituntut harus menyelesaikan beberapa kompetensi-kompetensi dasar pada mata kuliah tersebut dan untuk

menyelesaikan kompetensi-kompetensi tersebut harus mengikuti ujian setiap kompetensi, yang mana konsekuensinya dari ujian tersebut adalah lulus dan tidak lulus, dan bagi mahasiswa yang dinyatakan tidak lulus harus mengulang sampai lulus atau dengan cara meremidi yang membutuhkan waktu tersendiri.

Aiken *dalam* (Barakatu, 2001 : 26) mengatakan bahwa ujian atau tes adalah seperangkat alat yang digunakan untuk mengukur perilaku atau penampilan individu. Selanjutnya yang dimaksud dengan alat tersebut menurut Cronbach (Barakatu, 2001: 26) adalah merupakan serangkaian pertanyaan atau tugas baik tertulis maupun lisan untuk dijawab atau dilaksanakan oleh testee.

Sedangkan segala bentuk sistem yang menjalankan kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik dan bentuk frustrasi lainnya juga merupakan salah satu sumber kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menimbulkan kecemasan. Atkinson. R et al (1996:426) mendefinisikan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan istilah - istilah sempat kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut. Sedangkan Lazarus *dalam* Setyandari (1997) mengatakan bahwa dalam suasana cemas orang akan merasa tidak berdaya dan sulit melakukan aktivitas dengan baik sehingga keberhasilanpun sulit dicapai. (Dewi & Rustam, 2008:57).

Wine & Sarason *dalam* Setyandari (1997) bahwa adanya perasaan cemas saat melakukan tes atau ujian sangat mengganggu konsentrasi individu selama mengerjakan tugas tersebut sehingga dengan demikian hasil yang diperoleh tidak akan optimal (Dewi dan Rustam, 2008:57). Selanjutnya Hurlock (1997) mengatakan bahwa kecemasan dapat datang dari perasaan tidak mampu menghadapi tantangan lingkungan, tidak adanya kepastian yang akan dihadapi ujian atau tes adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa tidak nyaman atau was-was dalam menghadapi ujian atau tes itu sendiri. Kecemasan ini dapat terjadi karena, khawatir akan persaingan yang sangat ketat ataupun cemas karena takut tidak lulus (Dewi dan Rustam, 2008:57).

Dengan demikian tes yang dikerjakan dengan suasana hati tidak nyaman seringkali menimbulkan kecemasan yang dapat mengganggu kelancaran

mahasiswa dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) di ruang kuliah yang mana tuntutan ujian tersebut yang sangat tinggi. Setiap mahasiswa memiliki kadar atau tingkat kecemasan yang berbeda-beda dalam menghadapi pelaksanaan ujian akhir semester, hal ini dapat diketahui dan diukur, salah satunya yaitu dengan melihat perolehan nilai mahasiswa setelah dilakukan ujian atau tes ada yang tidak sesuai dengan nilai keseharian mereka berada di ruang kuliah.

Hillgard dalam Barakatu, (2001:26) menyatakan bahwa kecemasan mengikuti ujian atau tes adalah perasaan khawatir, gelisah dan tidak tenang dengan menganggap ujian atau tes sebagai sesuatu yang membahayakan. Unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif yang menganggap tes dapat mengancam posisi mahasiswa.

Ada sejumlah penjelasan mengapa mahasiswa sampai mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian atau tes. Sarason's (Elliott, 2000: 346) membuat kesimpulan mengenai ciri-ciri utama ujian atau tes bisa menimbulkan kecemasan, yaitu: (a) tes dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit, menantang dan mengancam, (b) mahasiswa memandang dirinya sendiri sebagai seorang yang tidak sanggup atau mampu mengerjakan tes, (c) mahasiswa yang hanya terfokus pada bayangan-bayangan konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya (d) mahasiswa mengantisipasi bahwa ia akan gagal dan kehilangan penghargaan dan orang lain.

Selanjutnya mahasiswa yang mengalami kecemasan mengikuti ujian atau tes dapat diidentifikasi melalui gejala-gejala sebagai berikut:

1. Mahasiswa memberikan respon tidak proporsional, seperti merasa takut terhadap ujian atau tes, khawatir kepada pengawas ujian, tidak senang kepada teman.
2. Mahasiswa bersikap apatis, pesimis, acuh tak acuh, murung dan merasa putus asa mengerjakan soal ujian atau tes.
3. Mahasiswa merasa tertekan, tidak berdaya, kehilangan harapan dan tidak mampu relaks mengikuti ujian atau tes.

4. Mahasiswa bertindak berbeda dengan karakter dasarnya pada saat ujian, seperti bertindak kaku pada hal dia seorang yang luwes.
5. Mahasiswa merasa bersalah, tidak mampu bekerja dengan baik, merasa dendam dan benci kepada seseorang jika menjawab ujian atau tes.
6. Mahasiswa mengeluh tidak mampu menyelesaikan ujian atau tes dengan baik, menyesali diri, menganggap dirinya tidak berharga jika tidak mampu memenuhi standard hasil ujian atau tes yang diinginkan (Jenild et al., 1978).

Melihat dari beberapa gejala dari kecemasan yang dialami setiap mahasiswa pada saat menghadapi ujian atau tes tersebut, akan dapat berpengaruh terhadap kemampuan berfikir mahasiswa. Akan tetapi jika mahasiswa dalam menghadapi ujian, mereka dapat mengendalikan tegangan dan tetap tenang, maka tidak ada hal yang menghambatnya, setidaknya dari dalam dirinya ia sudah dapat menguasai kondisinya sendiri. Tapi jika mahasiswa memiliki perasaan takut akan kegagalan atau merasa panik dalam menghadapi ujian, walaupun ia memiliki motivasi untuk berprestasi, tetap saja mahasiswa akan mengalami kesulitan untuk dapat meraih prestasi yang maksimal.

Kirkland seperti yang dikutip oleh Leonard, (2007:15) membuat suatu kesimpulan mengenai hubungan antara ujian, kecemasan dan hasil belajar :

1. Tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar;
2. Para mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang rendah lebih merasa cemas dalam menghadapi tes daripada siswa-siswa yang pandai;
3. Bila mahasiswa cukup mengenal jenis tes yang akan dihadapi, maka kecemasan akan berkurang;
4. Pada tes-tes yang mengukur daya ingat, para mahasiswa yang sangat cemas memberikan hasil yang lebih baik daripada mahasiswa yang kurang cemas. Pada tes-tes yang membutuhkan cara berpikir yang fleksibel, mahasiswa yang sangat cemas hasilnya lebih buruk;
5. Kecemasan terhadap tes bertambah bila hasil tes dipakai untuk menentukan tingkat - tingkat mahasiswa.



Mencermati semua di atas maka kecemasan mahasiswa untuk mengikuti ujian atau tes menjadi suatu masalah yang memerlukan jalan keluar. Pelayanan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti guna mengatasi kecemasan mahasiswa dalam hal ini, ketersediaan konselor profesional di perguruan tinggi tampaknya menjadi mutlak adanya.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan mengikuti ujian atau tes merupakan gangguan emosi yang dihadapi oleh mahasiswa sehingga siswa kehilangan harapan dan tidak mampu relaks pada saat mengikuti ujian tersebut. Konselor berperan sebagai tenaga profesional berkewajiban memberikan jalan keluar untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian yang merupakan gangguan emosi yang termanifestasikan berupa gejala fisik yang meliputi jantung berdebar-debar, berkeringat, kepala pusing dan pening, ujung jari terasa dingin, tampak pucat, susah tidur, otot-otot leher kaku dan tegang, tidak mampu rileks, sering terkejut, sering mengeluhkan pada persendian, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus, menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, mengemysitkan dahi dll, cepat merasa lelah, nafsu makan hilang atau kurang, merasa ingin kencing atau buang air besar dengan frekuensi berlebihan atau bahkan sebaliknya tidak bisa dll, serta gejala psikis yang menyertai kecemasan yang meliputi rasa takut khawatir, was-was bingung cepat marah mudah tersinggung; tidak puas, tidak tenang, gelisah, tidak tentram, tertekan (stress), gelisah ingin lari dari kenyataan.

## **B. Layanan Konseling Kelompok**

### **a. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah bagian dari proses pendidikan yang teratur dan sistematis yang terwujud dalam suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli yang disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah pada akhirnya individu

atau klien itu dapat mengatasi masalah yang dihadapinya. Proses bantuan itu melalui kegiatan dinamika kelompok (Prayitno, 1995: 95).

Yacobs, Harvill, dan masson (1994:22), dalam *Group Counseling* edisi kedua memberi petunjuk bahwa konseling kelompok tidak untuk semua orang, walaupun ada asas kesukarelaan untuk menjadi anggota. Orang-orang yang akan ikut dan ditengarai dapat menimbulkan kekacauan atau gangguan (*disruptive*) lebih baik ditolak atau setidaknya-tidaknya dikonsultasikan dulu dengan anggota kelompok yang lain. Hal senada juga disampaikan oleh Corey (1990) dalam *Group Counseling a Developmental Approach* memberi pengertian konseling kelompok adalah sebuah proses interpersonal yang dinamis yang terfokus pada kesadaran, pikiran dan perilaku yang berguna sebagai fungsi terapi, pemahaman yang benar, pelepasan (*katarsis*), membangun kepercayaan saling peduli, saling memahami, saling menerima, dan saling mendukung.

Samuel Gladding (1995:422) dalam *Group Work: a counseling Specialty* menyatakan bahwa kerja kelompok itu dapat saling membantu apa yang menjadi kebutuhan mereka. Disana ada proses dinamika, saling mengubah saling menghargai, saling menyembuhkan, dan mempromosikan. Dengan kata lain kerja kelompok itu dapat menjadi wahana pengembangan diri kearah keterampilan hidup (*life skill*) yang baik. Nilai-nilai yang tumbuh dalam kerja kelompok juga sejalan dengan nilai-nilai yang ingin diperoleh dari kegiatan layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok memungkinkan sejumlah siswa yang secara bersama-sama memperoleh berbagai informasi dari nara sumber yaitu guru pembimbing serta informasi dari teman-teman anggota kelompoknya yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai anggota kelompok, yang pada akhirnya ia dapat mengambil keputusan sendiri.

Layanan konseling kelompok dan konseling kelompok memang hampir sama, banyak hal yang sama. Bedanya hanya terletak pada muatan materi yang didukungnya. Pada konseling kelompok materi yang didukungnya bersifat individual sedangkan pada bimbingan topik muatan bersifat umum. Prayitno

(1995) mencirikan kelompok sebagai berikut: (1) adanya interaksi diantara orang-orang dalam kumpulan itu, (2) adanya ikatan emosional sebagai pernyataan kebersamaan, (3) ada tujuan bersama yang ingin dicapai, (4) adanya kepatuhan terhadap pimpinan, (5) adanya norma yang harus ditaati bersama.

#### **b. Keanggotaan dan Dinamika dalam Konseling Kelompok**

Anggota yang akan mendukung terselenggaranya proses konseling kelompok yang ideal adalah: (1) anggota yang memiliki kualitas sebagaimana ciri-ciri yang memenuhi kelompok yang ideal, (2) jumlahnya kurang lebih 10 orang, (3) anggota masuk secara sukarela, (4) anggota terhadap agar kepentingannya dapat terpenuhi dalam kelompok itu, (5) ia tertarik dengan masalah pribadi temannya, (6) ia merasa dapat menerima dan diterima oleh anggota kelompok yang lain, (7) usia mereka kurang lebih seumur. Konseling kelompok akan berjalan secara dinamis apabila ditandai oleh adanya: (1) masing-masing anggota bersemangat tinggi, (2) ada kesediaan membantu kebutuhan anggota kelompok lain, (3) ada kerjasama yang mantap, (4) ada saling percaya, (5) arus lalu lintas berjalan sesuai dengan norma yang berlaku, (6) tidak terjadi suasana yang mencekam, (7) sifat kemandirian masing-masing anggota tetap dipertahankan.

#### **c. Peranan Pemimpin dan Anggota Konseling Kelompok**

Konseling kelompok benar-benar akan semakin hidup mengarah pada tujuan dan membuahkan manfaat bagi masing-masing terutama anggota yang mempunyai masalah pribadi itu akan terwujud apabila masing-masing anggota menajlankan peranan sebagai berikut: (1) menciptakan suasana akrab antar anggota, (2) terlibat secara emosional dalam kegiatan itu, (3) perhatiannya terfokus pada masalah yang sedang dibahas, tidak keluar dari tema, (4) masing-masing berusaha membantu tercapainya tujuan bersama, (5) patuh pada norma yang sudah disepakati bersama, (6) aktif berpartisipasi, (7) menyampaikan pendapat secara terbuka, tidak menyindir, (8) berusaha membantu dengan ikhlas, (9) tidak mendominasi pembicaraan, (10) menyadari betul bila kegiatan ini penting.

Keberhasilan kegiatan konseling kelompok sebagian besar ditentukan oleh keterampilan, sikap dan peranan pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok dipersyaratkan mempunyai keterampilan sikap dan peran sebagai berikut: (1) mampu mengenal dan menguasai dinamika kelompok, menguasai fungsi pemimpin dan mampu menciptakan relasi yang baik diantara anggota kelompok, (2) dapat menerima orang lain sebagai anggota tanpa tendensi apapun, (3) bersikap moderat, (4) mampu mengempati anggota kelompok, (5) mampu memelihara hubungan baik, tegas namun bersahabat, (6) mempunyai keyakinan diri yang kuat, (7) mampu menciptakan suasana humor, simpatik namun tetap dalam bingkai serius, (8) mampu mengembalikan arah pembicaraan yang menyimpang, (9) mampu memberikan umpan balik apabila suasana kelompok nampak pasif, (10) berwatak tut wuri dan mengayomi.

#### **d. Tahap-Tahap Konseling Kelompok**

##### **1. Tahap Pembentukan**

Tahap ini berisi: penerimaan anggota, pengenalan diri, penyampaian tujuan, penyampaian norma, penyampaian cara jalannya kegiatan, permainan penghangatan, menampung dan menanggapi suara, pendapat dan usulan yang muncul. Pada tahap ini peranan pemimpin kelompok lebih menonjol dibandingkan dengan peranan anggota.

##### **2. Tahap Peralihan**

Pada tahap ini mungkin terjadi suasana yang belum baik, masih terjadi ketidakseimbangan antara harapan pemimpin kelompok dan harapan pemimpin anggota. Pada tahap ini mungkin justru muncul banyak usul, protes, tidak setuju, salah pengertian, walaupun tentu ada anggota yang dapat menerima topik yang dipilih, cara yang ditempuh, norma yang berlaku dalam kegiatan nanti. Dalam kondisi semacam itu terkadang menjadi batu ujian bagi pemimpin kelompok.

##### **3. Tahap Kegiatan**

Tahap ini merupakan kegiatan yang sesungguhnya. Kelompok sudah menyepakati topik yang dipilih, norma yang berlaku. Suasana kelompok diwarnai oleh bagaimana suasana yang muncul pada tahap I dan pada

tahap II. Berkat keterampilan pemimpin kelompok, suasana dapat diubah menjadi suasana yang hangat, menyenangkan, saling percaya, dan saling mendukung. Setelah tumbuh relasi yang baik barulah kegiatan ini berlangsung, yang meliputi: tukar pengalaman, berbagi rasa, saling mengempati, bebas menyampaikan pendapat, tukar pendapat, saling membantu, saling menerima, saling menguatkan, saling percaya akan kerahasiaan orang lain, tidak menyinggung perasaan, tidak menyalahkan, tidak menasehati, tidak mengambil kesimpulan.

Pada tahap ini, boleh dikatakan hampir seluruh waktu dan suasana menjadi milik anggota. Peran pemimpin tinggal mengamati atau sesekali mengarahkan kembali jika ada sesuatu yang menyimpang dari tujuan serta jalannya konseling. Apabila masalah pribadi yang menarik biasanya masalah-masalah yang bertalian dengan *interest* mereka kini dan disini.

#### 4. Tahap Pengakhiran

Persoalan waktu terkadang menjadi pembatas kapan kegiatan konseling kelompok ini berakhir, walau suasana pembahasan masih berlangsung seru dan menarik. Pada tahap akhir ini, peran pemimpin kelompok kembali muncul. Ia mempertanyakan hal-hal sebagai berikut untuk bahan evaluasi: apakah anda memperoleh manfaat dari kegiatan ini?, apakah jalannya kegiatan ini sudah memuaskan?, kapan kegiatan ini akan diteruskan?, apakah anda masih bersedia datang/, apakah anda kira-kira dapat menjalani apa yang menjadi keputusan anda?, kesan-kesan lain apakah yang perlu anda sampaikan?, tulis dalam kertas yang tersedia.

### III. Metode Penelitian

#### 3.1 Metode Pengembangan

Penelitian ini menggunakan metode (*Research and Development/R&D*). Pendekatan ini dipilih karena *R & D* merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan atau mengembangkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. (Sugiono, 2009:407). Selanjutnya, menurut Borg and Gall (2003:271), langkah-langkah yang

seyogyanya ditempuh dalam penelitian pengembangan (*research and development*) meliputi: (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) pengembangan model hipotetik, (4) penelaahan model hipotetik, (5) revisi, (6) uji coba terbatas, (7) revisi hasil uji coba, (8) uji coba lebih luas, (9) revisi model akhir, dan (10) diseminasi dan sosialisasi.

Sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini, maka penelitian dilaksanakan enam tahap, yaitu: tahap 1 persiapan pengembangan model, tahap 2 merancang model hipotetik, tahap 3 uji kelayakan hipotetik, tahap 4 revisi model hipotetik, 5 uji coba terbatas, 6 revisi hasil uji coba terbatas.

Rancangan setiap tahap adalah sebagai berikut:

1) Tahap pertama: Persiapan pengembangan model.

Kegiatan penelitian pada tahap ini meliputi:

- a. Kajian konseptual dan analisis penelitian terdahulu
- b. Survey lapangan untuk memperoleh informasi kondisi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.
- c. Mengkaji hasil-hasil penelitian-penelitian yang berkaitan dengan pengembangan model konseling kelompok melalui asertif training yang dapat mengentaskan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester.

2) Tahap kedua: Merancang model hipotetik

Berdasarkan kajian teoretik, hasil-hasil penelitian terdahulu, hasil studi pendahuluan, berikutnya disusun model hipotetik konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan menghadapi ujian akhir semester.

3) Tahap ketiga: Uji kelayakan model

Uji kelayakan model dilakukan untuk mendapatkan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan mahasiswa, yang dilakukan kegiatan berupa:

- a. Uji rasional model dengan mengidentifikasi masukan-masukan konseptual dari para pakar konseling.

- b. Uji keterbacaan model melibatkan siswa kelas X.
- c. Uji kepraktisan model, melalui diskusi terfokus yang melibatkan dosen yang bertujuan untuk melihat berbagai dimensi yang seyogyanya dipertimbangkan dalam pengembangan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan menghadapi ujian akhir semester.
- d. Analisis kompetensi dosen yang diperlukan untuk menerapkan model
- 4) Tahap keempat: Revisi model hipotetik

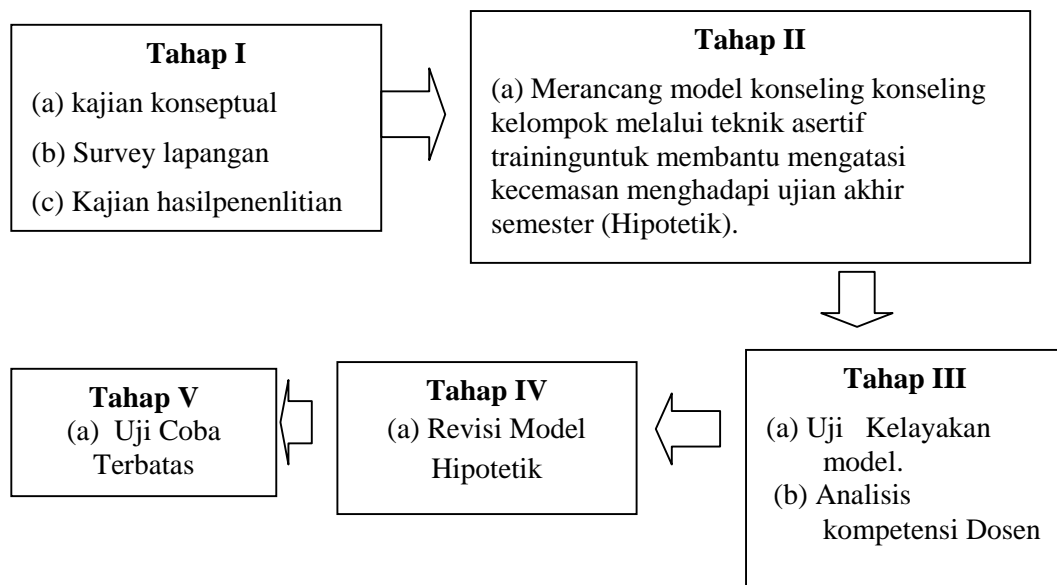
Berdasarkan hasil uji kelayakan model, kegiatan berikutnya adalah:

- a. Mengevaluasi dan menginventarisasi hasil uji kelayakan model.
- b. Memperbaiki redaksi dan isi model hipotetik
- c. Tersusun model hipotetik yang sudah direvisi.

5) Tahap kelima : Uji coba terbatas

Dari hasil revisi model hipotetik konseling kelompok untuk membantu mengentaskan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester, maka selanjutnya dilakukan uji coba terbatas untuk mengetahui keefektifan model hipotetik tersebut.

Visualisasi tahap-tahap pengembangan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester, dapat dilihat pada bagan alur di bawah ini:



## **b. Teknik Analisis Data**

- 1) Analisis kelayakan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

Dimensi-dimensi model hipotetik konseling rasional emotif secara kelompok untuk membantu mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian praktik yaitu: rumusan judul, penggunaan istilah, sistematika model, rumusan rasional model, rumusan tujuan model, rumusan asumsi model, rumusan komponen model, rumusan kompetensi konselor, kesesuaian antara komponen model, garis besar sesi intervensi, teknik evaluasi dan rumusan indikator keberhasilan. Berikut teknik yang digunakan dalam menganalisis kelayakan model yaitu:

- a. Uji rasional model melibatkan pakar konseling kelompok
  - b. Uji keterbacaan model melibatkan mahasiswa
  - c. Uji kepraktisan konseling rasional emotif untuk membantu mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, dilakukan dalam diskusi terfokus dengan konselor sekolah dan dosen, membahas:
    - (1) Kontribusi model terhadap pencapaian tujuan pendidikan dan tujuan bimbingan dan konseling
    - (2) Peluang keterlaksanaan penerapan model
    - (3) Kesesuaian model dengan kebutuhan mahasiswa
    - (4) Kemampuan konselor menerapkan model
    - (5) Pemahaman pengelola model
    - (6) Keterjalanan kerjasama. Diskusi terfokus untuk menganalisis kepraktisan model melibatkan dosen program studi bimbingan dan konseling.
- 2) Analisis keefektifan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan menghadapi ujian akhir semester.

Analisis keefektifan model konseling kelompok melalui teknik asertif training untuk membantu mengentaskan kecemasan menghadapi ujian akhir



- **Bau Ratu & Nurwahyuni, *Pengembangan Model Konseling Kelompok....***

semester, dilakukan dengan menganalisis tingkatkecemasan mahasiswa sesudah diberikan konseling kelompok melalui teknik asertif training, dalam pengujian model di lapangan. Kelompok eksperimen adalah mahasiswa semester III program studi bimbingan dan konseling. Pengujian efektivitas model menggunakan statistik non parametrik.

**Tabel 3**

**Deskripsi uji model konseling kelompok melalui asertif training  
untuk membantu mengentaskan kecemasan mahasiswa  
menghadapi ujian akhir semester pada kelompok eksperimen :**

Kelompok	Pre Test	Perlakuan	Post Test
Eksperimen	O1	X	O1

Selanjutnya untuk membuktikan hipotesis penelitian berupa pengujian keefektipan model digunakan uji beda rata-rata (t-test). Teknik analisis data statistik yang digunakan adalah statistika non parametrik. Subyek penelitian (7) orang ini tidak besar atau kurang dari 30 orang, maka teknik statistika non parametrik menjadi alasan digunakan untuk analisis data.

#### **IV. Hasil Penelitian Dan Pembahasan**

##### **4.1 Hasil Uji Coba Lapangan Model Konseling Kelompok Melalui Teknik Asertif Training untuk Mengentaskan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester**

Pengujian efektivitas model konseling rasional emotif secara kelompok untuk membantu mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester, pada satu kelompok eksperimen dapat diuraikan dalam tabel tujuh berikut ini :

**Tabel 7**

**Uji berpasangan pre test dan post test kondisi siswa terhadap kecemasan**

Data	Mean	Sd	Statistik Uji Z	Nilai Sig	Keterangan
Pre tes	197.85	3.62			

kecemasan			-2.371	.018	Signifikan
Pos tes kecemasan	93.71	5.61			

Tabel di atas menunjukkan bahwa intensitas kondisi siswa terhadap kecemasan berbeda secara nyata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu konseling kelompok dengan teknik asertif training secara kelompok. Hal ini dapat dilihat dari nilai sig < 0,05. Dengan demikian konseling kelompok melalui teknik asertif training dapat mengentaskan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

#### 4.1.1 Proses Hasil Setiap Pertemuan

Untuk melengkapi hasil pengujian data pada uji coba lapangan model akan dijabarkan tentang proses dalam setiap pertemuan. Tabel proses kecemasan siswa akan disajikan dalam tiga ranah yaitu *understanding* (pemahaman), *comfortable* (menyenangkan atau perasaan), *action* (tindakan). Konseling kelompok dengan teknik asertif training diimplementasikan secara langsung oleh peneliti dengan pertimbangan bahwa yang menyusun model adalah peneliti sendiri. Dalam pengimplementasian model ini peneliti melaksanakan sebanyak empat kali pertemuan (konseling).

Pelaksanaan konseling kelompok secara kelompok pertama kali dilaksanakan pada hari Selasa 24 September 2013, bertempat dalam ruang lab. BK. Permasalahan yang dibahas adalah penyebab-penyebab kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi ujian akhir semester. proses pertemuan pertama diuraikan pada tabel berikut :

**Tabel 15**  
**Proses Tingkat Kecemasan Siswa pada Pertemuan Pertama**

No	Resp	Pemahaman	Perasaan	Tindakan
1	AR	Harus dapat menguasai dan lebih tenang agar tidak cemas dalam menghadapi ujian praktik	Senang	Lebih tenang dan tidak cemas dalam menghadapi ujian

- **Bau Ratu & Nurwahyuni, *Pengembangan Model Konseling Kelompok....***

2	<b>IJ</b>	Lebih memahami saran dari teman	Senang	Introspeksi diri
3	<b>FN</b>	Dapat percaya diri disaat ujian praktik dan peercaya diri	Senang	Menerapkan hal-hal yang saya dapatkan ketika konseling
4	<b>RW</b>	Lebih memahami untuk tidak perlu cemas dalam menghadapi ujian	Senang, legah	Tidak perlu cemas karena teman kita melihat pekerjaan kita.
5	<b>YL</b>	Kita tetap percaya diri	Senang	Akan mencoba hal yang telah yang disarankan oleh teman-teman.
6	<b>KK</b>	Mencoba untuk lebih focus dalam menghadapi ujian	Senang, puas, legah	Lebih percaya diri dengan hasil pekerjaan saya.
7	<b>FB</b>	Focus untuk belajar	Senang	Melakukan saran dari teman-teman.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik asertif training secara kelompok yang dilakukan kedua pada hari senin 8 Oktober 2013, bertempat diruang lab studio bimbingan dan konseling . Bagaimana cara mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian akhir semester. Proses pertemuan kedua diuraikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 16**  
**Proses Kecemasan Siswa pada Pertemuan Kedua**

No	Resp	Pemahaman	Perasaan	Tindakan
1	<b>AR</b>	Lebih percaya pada kemampuan diri sendiri	Senang, legah	Lebih berlatih dan belajar
2	<b>IJ</b>	Dapat memahami cara pemecahan masalah secara tepat	Biasa saja	Berlatih dengan tekun belajar dengan giat.

3	<b>FN</b>	Lebih meningkatkan rasa percaya diri	Senang, legah	Menerapkan hal-hal yang disarankan agar lebih bermanfaat.
4	<b>RW</b>	Lebih percaya atas hasil karya kita sendiri	Senang	Akan lebih percaya diri terhadap kemampuan yang saya miliki.
5	<b>YL</b>	Lebih memahami cara belajar giat	Senang	Melakukan saran dari teman-teman
6	<b>KK</b>	Lebih belajar jangan terlalu keras	Senang, puas	Melakukan berbagai macam masukan atau saran dari teman-teman
7	<b>FB</b>	Lebih percaya diri saat menghadapi ujian	Senang, legah	Belajar lebih giat

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik asertif training secara kelompok yang dilakukan ketiga pada hari senin 22 Oktober 2013, bertempat di ruang lab studio bimbingan dan konseling. Bagaimana cara mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian praktik. Proses pertemuan ketiga diuraikan pada tabel halaman 103 berikut ini.

**Tabel 17**  
**Proses Kecemasan Siswa pada Pertemuan Ketiga**

No	Resp	Pemahaman	Perasaan	Tindakan
1	<b>AR</b>	Lebih termotivasi untuk menghadapi ujian	Senang, legah	Lebih berlatih dan belajar
2	<b>IJ</b>	Dapat memahami cara pemecahan masalah secara tepat	Senang	Dapat melakukan instropeksi diri
3	<b>FN</b>	Lebih memahamai cara penanganan untuk	Senang, puas	Menerapkan hal-hal yang disarankan

- **Bau Ratu & Nurwahyuni, *Pengembangan Model Konseling Kelompok....***

		menghindari cemas		
4	<b>RW</b>	Lebih memahami cara berpikir logis atau rasional	Senang, puas	Lebih mempersiapkan diri menghadapi ujian
5	<b>YL</b>	Lebih memahami cara belajar giat	Senang	Melakukan saran dari teman-teman
6	<b>KK</b>	Lebih menghargai pendapat orang lain	Senang	Dapat mengefisienkan waktu untuk belajar
7	<b>FB</b>	Lebih percaya diri saat menghadapi ujian	Senang, legah	Belajar lebih giat

Pelaksanaan konseling kelompok melalui teknik asertif training secara kelompok yang dilaksanakan pada pertemuan keempat hari Selasa 12 Novemberr 2013, bertempat diruang lab. Studio bimbingan dan konseling dan jumlah konselinya ialah delapan orang. Pembahasannya adalah bagaimana cara berpikir rasional dalam menghadapi ujian akhir semester agar tetap berkonsentrasi penuh dalam mengerjakan ujian final. Proses pertemuan keempat diuraikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 22**  
**Proses Kecemasan Siswa pada Pertemuan Keempat**

No	Resp	Pemahaman	Perasaan	Tindakan
1	<b>AR</b>	Lebih merasa yakin akan mampu dalam menghadapi ujian	Biasa saja	Lebih termotivasi dalam menghadapi ujian
2	<b>IJ</b>	Dapat memahami cara memecahkan suatu masalah	Senang, puas	Dapat melakukan saran dari teman-teman yang dianggap baik

3	<b>FN</b>	Lebih memahami cara berpikir yang rasional	Biasa saja	Akan menerapkan saran yang diberikan teman-teman dan pemberi layanan
4	<b>RW</b>	Lebih memahami cara berpikir rasional menghadapi ujian praktik	Senang, legah, puas	Dapat mempersiapkan diri sebelum ujian
5	<b>YL</b>	Lebih memahami cara menghilangkan rasa cemas	Legah, senang	Berusaha melakukan menghilangkan rasa cemas saat ujian
6	<b>KK</b>	Lebih mempersiapkan diri sebelum ujian	Biasa saja	Dapat belajar enjoy saja
7	<b>FB</b>	Memahami cara mengatur pekerjaan atau jam pelajaran	Senang	Dapat lebih belajar secara maksimal

#### 4.2 Pembahasan Hasil Uji Coba Keefektifan Model

Model konseling kelompok melalui asertif training yang dikembangkan dalam penelitian ini kelompok, asumsinya bahwa masalah kecemasan adalah masalah pribadi yang mana jika dibicarakan secara individual antara konselor dan konseli, dimungkinkan konseli sulit untuk membuka diri (permasalahannya) karena itu disebabkan pikiran irasionalnya yang melibatkan orang lain, sehingga itu dilaksanakan secara kelompok dimungkinkan siswa akan mengungkapkan permasalahannya disebabkan bersama temannya akan saling membantu karena memiliki masalah yang sama dan penyebab yang sama. Hal tersebut senada dengan pendapat Mubarak, (2008:1) menjelaskan bahwa hampir setiap individu akan mengalami sensasi kecemasan, yang sewaktu-waktu bisa muncul saat merespon

suatu situasi yang dianggapnya membahayakan dan mengancam dirinya. Selanjutnya Albert Ellis dalam (Corey,2003:25-45) menyakini bahwa semua gangguan emosi, seperti : cemas, depresi, merasa tertolak, marah, rasa bersalah, dan lain-lain berasal dari sistem berfikir yang tidak rasional atau *irrational beliefs system (irB)* yang dianut oleh individu tanpa dikritisi sejak masa awal kanak-kanak. Dari pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa memang untuk membicarakan kecemasan, individu akan lebih nyaman membicarakan secara kelompok namun tidak menutup kemungkinan sekalipun secara kelompok akan lebih memahami dan berempati konseling akan berjalan efektif.

Selain itu, kompetensi pemimpin kelompok dalam model konseling kelompok melalui teknik asertif training yang akan dikembangkan ini adalah pemahaman secara kelompok. Pemimpin kelompok memahami bahwa semua anggota kelompok memiliki masalah yang sama yang disebabkan pikiran irasional dan mampu memahami permasalahan anggota kelompok, dan seyogyanya dalam memberikan pelayanan kepada anggota kelompok dengan latar belakang penyebab permasalahan siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok melalui teknik asertif training secara kelompok efektif untuk membantu mengatasi kecemasan siswa, karena dalam pelaksanaannya siswa sebagai anggota kelompok memiliki hak yang sama untuk melatih diri mengeluarkan pendapat, pikiran serta gagasan yang dimiliki saling memberi saran kepada sesama anggota kelompok. Selain itu, dengan kelompok yang beranggotakan siswa yang memiliki masalah dan penyebab masalah yang sama dimungkinkan mereka akan lebih terbuka dan merasa nyaman ketika membicarakan permasalahan mereka, sehingga dinamika kelompok yang tercipta lebih intensif, dengan demikian diharapkan permasalahan yang dibahas lebih mendorong siswa untuk dapat berpikir yang rasional.

Model konseling kelompok melalui asertif training dalam penelitian ini merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu dalam dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi, pemahaman tentang cara mengentaskan kecemasan, cara berpikir rasional sehingga dalam menghadapi ujian akhir semester lebih efektif.

Menurut corey, 2004:77 konseling dengan teknik asertif training telah digunakan untuk mengatasi atau menghilangkan berbagai gangguan emosional yang dapat merusak diri : benci, takut, cemas, was-was sebagai akibat berpikir yang irasional dan melatih menghadapi kenyataan secara rasional.

Hal tersebut dapat dibuktikan dalam penelitian ini, setelah siswa mengikuti empat kali kegiatan konseling kelompok, terdapat perubahan yang signifikan. Perubahan pikiran senantiasa berlangsung dalam interaksi anggota kelompok dan berkenaan objektif. Interaksi sosial di dalam kelompok maupun diluar kelompok dapat mengubah pikiran atau pandangan yang baru. Berdasarkan hasil post test secara keseluruhan indikator dalam penelitian ini menunjukkan taraf signifikan dari data pre tes dan post test.

Perubahan pikiran berawal dari proses pengamatan yang akhirnya akan membentuk persepsi dan pola pikir baru. persepsi merupakan proses pengamatan seseorang yang berasal dari komponen kognisi. Persepsi ini dipengaruhi oleh faktor pengalaman, proses belajar, cakrawala, dan pengetahuan. Faktor pengalaman memberikan bentuk dan stuktur terhadap apa yang dilihat.

Pengalaman yang dimiliki oleh seseorang dalam satu objek psikologis, cenderung akan membentuk pikiran mendukung terhadap objek tersebut. Seperti misalnya ketegangan, ketidaknyamanan, ketidaknyamanan, tidak senang pada teman, pesimis, merasa tertekan, kehilangan harapan dan tidak mampu relaks, hampir semua anggota kelompok sering mengalami hal tersebut di atas dan oleh karenanya mereka sulit berkonsentrasi dalam menghadapi ujian.

Konseling kelompok merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk mengubah penenrimaan diri dan orang lain, memberi ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah yang mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih bagaimaman cara pandang baru terhadap objek tertentu. Interaksi sosial dapat mengubah pikiran atau pandangan yang baru. Situasi seperti ini ada dalam model konseling kelompok ini sehingga model konseling rasional emotif secara kelompok efektif untuk membantu mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester.



## **V. Penutup**

### **5.1 Kesimpulan**

1. Model konseling kelompok dengan teknik asertif training dilaksanakan secara kelompok, menggunakan lima tahapan: a) Tahap pembentukan, b) Tahap pembinaan hubungan, c) Tahap pengelolaan pikiran dan pandangan, d) Tahap pengelolaan tingkah laku, f) Tahap pengakhiran.
3. Model konseling kelompok dengan teknik asertif training yang dikembangkan cukup efektif untuk membantu mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian praktik. Hal terbukti dari nilai uji Z sebesar -2.371 dengan nilai signifikan 0.018. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan  $< 0.05$  artinya hasil akhir penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan rasional emotif.

### **5.2 Saran**

#### **5.2.1 Bagi Mahasiswa**

Bahwa konseling kelompok melalui teknik asertif training secara kelompok, efektif digunakan untuk membantu mengentaskan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Selain itu kualifikasi pemimpin kelompok harus lulusan Bimbingan dan Konseling agar mampu memiliki kompetensi : menguasai secara teoritis dan fleksibel. Selain itu pemimpin kelompok tidak memaksakan kehendak atau pandangan tentang kecemasan kepada anggota kelompok.

#### **5.2.2 Bagi Pengembangan Model Selanjutnya.**

Model ini memiliki kelemahan salah satunya adalah anggota kelompok kurang bisa terbuka sepenuhnya terhadap permasalahannya, masih ada hal-hal yang ditutupi yang berkaitan penyebabnya pikiran irasional siswa, kemungkinan dikarenakan pemimpin kelompoknya adalah orang luar yang belum akrab, bukan gurunya juga bukan teman sebayanya. Maka saran yang diberikan jika model ini akan dikembangkan lagi adalah pemimpin kelompoknya adalah dari guru BK yang mereka sudah akrab dan teman sebayanya yang sudah terlatih dan berkompeten untuk menggunakan konseling rasional emotif secara

kelompok, harapannya anggota kelompok dapat lebih terbuka sepenuhnya sehingga model yang dikembangkan lebih efektif.

### Daftar Pustaka

- Anwar Sutoyo. 2009. *Pemahaman Individu*. Semarang: Widya Karya.
- Atkinson, Rita Let al, 2008. *Pengantar Psikologi*. (11 th ed). Diterjemahkan oleh Dr Wijaya Kusuma. Batam: Interaksara.
- Boeree. G. C. 2008. *Personality Theories*. Melacak Kepribadian Anda bersama Psikolog Dunia. Diterjemahkan oleh Inyik Ridwan Muzir. Yogyakarta; PrismaSophie.
- Corey, G. 2009. *Teori dan Teknik Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. 2009. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Corey, G. 1990. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan. Mulyarto. 1995. Semarang. IKIP Semarang Press.
- Elliot, S.N. kratochwill, T.R, Cook, J.L. & Travel, J.R. 2000. *Educational Psychology: Effektive Teaching Lerarning* (3 rd ed). Bostom: The McGraw – Hill Book Company.
- Feist J & Gregory. J.F. 2008. *(Theories Personality)*. (6 rd ed). Diterjemahkan oleh Yudi Santoso. Yogyakarta; Pustaka Pelajar.
- Hidayah Nur. 2010. *Model Konseling Rasionala-Emotif Behaviour; Proses Knseling*. FIP. Universitas Malang.
- Kartono, K. 1992. *Hygiene Mental*, Jakarta; CV. Mandar Maju.
- Laksmiwati, H. 2003. *Pengembangan Prosedur Implementasi Strategi Cognitive Restructuring and Systematic Desenzitation Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara di Muka Umum*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA. Vol 5.1-19.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang; UPT Penerbitan Universitas Muhamadiyah.
- Natawdjaja R. 2009. *Konseling Kelompok: konsep dasar & pendekatan*. Rizqi Press; Bandung.

- **Bau Ratu & Nurwahyuni**, *Pengembangan Model Konseling Kelompok....*

Peck, D., & Shapiro, C. 1990. *Measuring Human Problem: A practical guide*. Chichester – New York : Jhon Wiley and Sons.

Semium, Y. 2006. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta; Penerbit Kanisius

Supriatna, M. 2004. *Konseling Kelompok Wawasan Konsep, Teori dan Aplikasi Dalam Rentang Sepanjang Hayat*. Bandung universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

Turmudhi, A.M. 2004. *Kecemasan Menghadapi Ujian sekolah* Dimuat di Koran “Kedaulatan Rakyat”, 26 Maret 2004.

Winarsunu, T. 2008. *Mempersiapkan Siswa Menghadapi Ujian*, <http://psikologi.umm.ac.id. News/cemas.uan.htm>.

Willis, S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

Walter R. Borg & Joyce P. Gall. 2003. *Education Research (edisi 7)*.

Yusuf, S.L. dan Juntika N, 2006. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. (2 th ed) Jakarta: Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia (UP) dengan PT Rosdakarya.